

ထံတော်ကဆွဲကဆွဲ  
ဒီးတော်အိပ်ဆူပ်  
အိပ်ချ





## တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်

တၢ်ကတိၤဆုၤန့ၣ်...၁

ထံ...၅

ဘၣ်မနုၤအဃိလၢပလိၣ်ဘၣ်ထံလၢပတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်လဲၣ်...၆

ထံကဆိၤဒီးပုၤကညီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့...၇

နီၢ်ခိတၢ်ကဆဲကဆိ...၁၁

တၢ်သ့ကဆိပစု...၁၂

ခိၣ်တဖၣ်တၢ်သ့ကဆိစုအကျိၤအကျဲ...၁၄

ဘၣ်မနုၤအဃိလၢပကြၢၤတုတၢ်ဟးလီၢ်လဲၣ်...၁၅

တၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအဃုးအဃၢ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်...၁၇

တၢ်အိၣ်မူပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးသူးသ့ၣ်လၢကပီ...၁၉

ဘီမုၢ်စၢဖိၣ်ကရၢ (၂၀၃၀) နီၣ်

ယုၢ်ကၢတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ... ၂၁

# တၢ်ကတိၤဆူၤန့ၢ်

မ့ၢ်န့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်ဒီးတီၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးလၢခိၣ်ယၤန့ၢ်ဆၢၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ, ဒ်ပစံးတၢ်အသိး န့ၢ်ဆၢၣ်တၢ်မူတဝၢအတၢ်လဲၤတရံး အသးဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒီးကံၢ်စီၤလၢပုၤဒီတခါအံၤအတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီဘၣ်သလၣ်လၢပဝဲပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ အဖီခိၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဧါ. ထံလၢပအီၤအီၤ, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢပအိၣ်အီၤ, ဒီးကလံၤလၢပကသါအီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအိၣ်ဟဲလဲၣ်န့ၢ် မ့ၢ်န့ၢ်ညါစ့ၢ်ကိးဧါ. န့ၢ်ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်ယၤဒ်အမ့ၢ်ဟီၣ်ခိၣ်ကပံာ်, ထံနိ, ဒီးကလံၤလၢပဘၣ် အိၣ်မူဒီးဒီးသန့ထီၣ်ပသးလၢအီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်စ့ၢ်တၢ်ပျၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတခီ, ပကဆူးကဆါဒီးဆိးက့ဆါ ဘီထီၣ်တဘျီလီၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်ဒီသအဒီးကဟုကယာ်က့ၤခိၣ်ယၤန့ၢ်ဆၢၣ်ဒီးန့ၢ်ဆၢၣ်တၢ်မူတဝၢအံၤ မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဒီသအဒီးကဟုကယာ် က့ၤပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဒီးပတၢ်အိၣ်မုာ်ဆိးဟ့ၤန့ၢ်လီၤ.

ပဟိန်ခိန်ဖျာန် (မူဟိန်ကယာ) အံ၊ ဘဉ်တၢ်အိန်ဝးတရံးဒီးကျၢ်ဘၢအီလၢထံ (၉၅.၅) မျးကယာ လၢအမ့ၢ်ထံဟီ မ့တမ့ၢ် ပိန်လဲၣ်ထံန့ၣ်လီၤ. ထံလၢပဝဲပုဟိန်ခိန်ဖိဆိးကါအီလၢပတၢ်အိန်မူအိန်ဂဲတနံၤဘဉ်တနံၤ, ဖိပစံးတၢ်အသိး တၢ်ဖိအိန်တ့ၤအိန်, ထံနိလၢပအီအီ, တၢ်လုၣ်ထံလုၣ်နိဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆိနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤ, တၢ်ဆူၣ်တၢ်ကူတၢ်သိး, တၢ်သ့ၣ်အိန်ဖျးအိန်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အိန်ဒၣ်ထဲ (၀.၃) မျးကယာဇးန့ၣ်လီၤ.



# ထံတော်အိတ်ယာလၢအကျၢ်ဘၢပဟီၣ်ခိၣ်တဘၣ်အံၤ



၁

၉၇.၅ မျးကယၢမ့ၢ်ဝီၣ်လဲၣ်ထံ  
မ့တမ့ၢ် ထံဟီ

၂

၂.၅ မျးကယၢ  
မ့ၢ်ထံဘျါ

၁

၆၈.၉ မျးကယၢကၢၤဖျိၣ်အသးဖဲ  
ထံလီၤသကၢၤအလီၢ်

၂

၃၀.၈ မျးကယၢကၢၤဖျိၣ်အသးဖဲ  
ဟီၣ်ခိၣ်လၢ်

၃

၀.၃ မျးကယၢမ့ၢ်ထံကျိထံကွၢ်ဒီး  
နိၣ်အီ



လာတံၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤဒီးတံၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤကျၢထံနီၣ်တံၢ်အိၣ်ယၢတခီ၊  
ပဲကညီပှၤထူလံၤဖိမ့ၤဝါခိၣ် ပှၤဝါမဲ သိၣ်လီၤသီလီၤဒီးမၤလိာ်ပိာ်လီၤပှၤလၢထါၣ်လံာ်အံၤအသိးန့ၣ်လီၤ။

“ဒှ်ဘုအိၣ်လၢထံဖိခံ၊ ညၣ်လံာ်အိၣ်လၢထံဖိခံ  
ဒှ်ဘုအိၣ်မူထီၣ်ကျၢထံ၊ ညၣ်လံာ်အိၣ်မူထီၣ်ကျၢထံ  
ဒှ်ဘုအိၣ်သုတမၤသံ၊ ညၣ်လံာ်အိၣ်သုတမၤသံ  
ညၣ်လံာ်ဒှ်ဘုမူန့ၣ်ထံ၊ မူဝဲပမူပိာ်အခံ”



ထံမှတစ်ဆင့်ဘဉ်န့ၣ်ပဝဲပုကူပုကညီ၊ ဆၣ်ဖိကီၣ်ဖိဒီးတၢ်ဃဲတၢ်မၤလၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤအိၣ် မူတသ့လ့ၤတက့ၤဘၣ်. ကမ့ၢ်ဟီၣ်ခိၣ်တဘျီလၢအသံဒီး တၢ်သးသမူတအိၣ်လၢအပူၤနီၣ်တမံၤဘၣ် တဘျီန့ၣ်လီၤ. ထံမှတၢ်အိၣ်မူခိၣ်တယၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. ပဝဲပုကူပုကညီ, တၢ်ဃဲတၢ်မၤဒီးဆၣ်ဖိ ကီၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် လိၣ်ဘၣ်ထံကိးဆၢကတီၢ်ဒီး လၢပတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. နီၣ်အသိးထံမှတၢ်ဘၣ်ထွဲလိၣ်အသးလိၤလိၤဒီး ပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးပတၢ်အိၣ်မုၢ် ဆိးဟၤန့ၣ်လီၤ. နီၣ်သိးပကအိၣ်မူပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်, ပကဘၣ်အီထံ လၢအကဆီၣ် ဒီးတကတီၢ်ပီၤ ပကဘၣ်လဲၤပျၢ်လီၤကွံာ်ပဒွဲပူၤတၢ်ဝံၤဖၢအမ့ၢ် တၢ်အုၣ်တၢ်ကျၢ်လၢအ အိၣ်လၢပမိၢ်ပျၢ်ဆူတၢ်ဟးလီၢ်ပူၤ ထီၣ်တပယူၢ်ပီၤန့ၣ်လီၤ. နီၣ်အသိးလၢနီၢ်ခိတၢ်ကဆဲကဆီၣ်, နီၣ်အ မ့ၢ်တၢ်ပျၢ်ဃဲၣ်ပျၢ်နီၣ်ဒီး တၢ်ပျံၤခိၣ်လုၣ်ထံအဂီၢ် ပလိၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးထံလၢအကဆီၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ပုကူဘၣ်ကူၣ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဒီးဟ်ဖျါဝဲအသိး, ထံအိၣ်လၢပမိၢ်ပျၢ်က့ၢ်ဂီၤ ဒွဲပူၤခဲလၢ်ယၢ်ယၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၣ်ပစံးတၢ်အသိး, ထံအိၣ်လၢပနီၢ်ခိမိၢ်ပျၢ်ဒီတဂၤညါအပူၤ (၆၀) မျးကယၤ, ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးဖျၢ်ပူၤ (၇၃) မျးကယၤ, ပသိၣ်ပူၤ (၈၃) မျးကယၤ, ဖံးဘျီညၣ်လၢ်ပူၤ (၆၄) မျးကယၤ, သူၣ်ဒီးကလ့ၢ်ပူၤ (၇၉) မျးကယၤ, ပယံပကွဲပူၤ (၃၁) မျးကယၤဒီးထူၣ်ပျၢ်အကျါ (၇၅) မျးကယၤ န့ၣ်လီၤ. ထံဂံၢ်ဘျးတၢ်အိၣ်လၢပအိၣ်အီၤဒီးန့ၣ်လီၤလၢပမိၢ်ပျၢ်ပူၤသ့ၣ်တဖၣ်, ဟၤကယၢ် (ကၤယၢ်) က့ၤပထူၣ်ပပျၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, မၤစၢပမိၢ်ပျၢ်လၢတၢ်မိၢ်ခိကလံၤလၢပကသါအီၤဖၢအမ့ၢ်အိၣ်စံၣ်ကွံာ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါသ့ၣ်တဖၣ်ဆူပဝဲလ် (cell) လၢအမ့ၢ်တၢ်ယဲၤဆံးဆံးဖိလၢအအိၣ်လၢ ပထူၣ်, ပယံပကွဲ, ပဖံးဘျီညၣ်လၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အကျါ, ဒီးကၤယၢ်က့ၤပမိၢ်ပျၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်ခိဖျိတၢ် ထုးထီၣ်ကွံာ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

# ဘဉ်မနုၤအဃိလာ ပလိာ်ဘဉ်ထံ လာပတၢ်အိာ်မူ အဂီၢ်လဲာ်



ခိာ်နုၤဒီးသးဖျါာ်ပုၤ  
ထံအိာ် ၇၃ မျးကယၤ



ပသိာ်ပုၤထံအိာ် ၈၃ မျးကယၤ



ကလုာ်ပုၤထံအိာ် ၇၉ မျးကယၤ



မျးကယၤဘျဲာ်မ့ၢ်ထံအိာ်လာပမီၢ်ပုၤ



## တၢ်ဂ့ၢ်အခိာ်သ့ၣ် ၅ ဘီၤလာပတၢ်အိာ်

- ၁ မိသိးကဂံၢ်ဘျဲးက့ၤတၢ်အိာ်အိာ်ပုၤ  
အိာ်အိာ်သ့ၣ်တဖၣ်
- ၂ မိသိးကမၤစၢၤဒီးမၤဘၣ်လီၤဘၣ်စးပ  
ထုၣ်ပပုၤအတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤ
- ၃ မိသိးကမၤစၢၤပကလုာ်အတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤ
- ၄ ကမၤစၢၤပမီၢ်ပုၤလာတၢ်မိာ်စိကလဲၤလာပ  
ကသၢ်အိာ်ဒီးတၢ်အိာ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတဖၣ်  
ဆုပဝဲလံၤပုၤ
- ၅ မိသိးကမၤလၢတၢ်ပုၤပုၤတၢ်ကီၢ်တၢ်  
ခုၣ်စိဖျါတၢ်ထုးထီၣ်တၢ်ဘဉ်အဘၣ်သီ  
သ့ၣ်တဖၣ်



တၢ်ပနီၣ်လာပနီၣ်ပုၤထံအိာ်လီၤသး

- တၢ်ကသုပသးလာထံ
- ခိာ်ဆါန့ၢ်ဆါ
- ကလီၤတၢ်ဒီးခိာ်မုးန့ၢ်မုး
- သးကလဲၤဒီးဆဲာ်ဒီး  
သီး
- ထုၣ်ပုၤတမၤတၢ်ဘဉ်အလိာ်ယုာ်ထီၣ်
- ဟးဆါ
- ကဒီးန့ၢ်ဘဉ်ဆဲာ်ဒါ (မ့) ကလုာ်တၢ်ဆါ

ပမ့ၢ်တအိာ်ဘဉ်ထံလဲ ၃ သီအတီၢ်ပုၤန့ၢ် ပတၢ်အိာ်မူအိာ်လာတၢ်လီၤဘဉ်ယိာ်နီၣ်နီၣ်အပူၤလဲန့ၢ်လီၤ



# ထံကဆီဒီးပုကညီတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ထံနိ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ကဆဲကဆီအံၤ မ့ၢ်တၢ်အဂံၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢအဘျးစဲဒီးဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးလိာ်အသးယာ် ပယာ်ပဒီးပဝဲပုကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် ဒီးနီၣ်ခိဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ထံ နိလၢအကဆီလၢအပူၤဖျးဒီးတၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ, ဒီးတကတီၢ်ပီၤ နိသိးတၢ်ကသ့အိၣ်မူပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ခိၣ်တယာ်ပုဟီၣ်ခိၣ်ဖိခွဲးယာ်တၢ်လိာ်နီၣ်နီၣ်တခါ လၢအဟံၣ်ဖျါထီၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်မူပျဲဒီးသူးသ့ၣ်လၢကပီၤန့ၣ်လီၤ.

ထံနိတၢ်အိၣ်ယၤမ့ၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ပျဲဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တကဆီဒီးဘၣ်အဘၣ်သီ. နိပစံးတၢ်အသိးတၢ်မ့ၢ်လဲၤအ့ၣ်လဲၤဆံၣ်ဒီးတၢ် လီၤနီၣ်စိတၢ်တယာ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒီးကံၤစုၣ်ကံၤပျၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်တဖၣ်တခါ ကမၤဘၣ်ဒိပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးပခိၣ်ယၤန့ၣ်ဆၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. ထံနိတကဆီဘၣ်အံၤ ဟဲကဲထီၣ်အသးခိဖျိထံအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ယူးတၢ်ယာ်, ထိးကလဲာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ် ဒီးကံၤစုၣ်ကံၤပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယူးတၢ်ယာ်ပြီကဒ်ဖိလၢအအိၣ်လၢထံကျါသ့ၣ်တဖၣ် ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမံၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယူးတၢ်ယာ်ဒီးထိးကလဲာ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အိၣ်လၢပဝဲပုကညီဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အအ့ၣ်အဆံၣ်ကျါအယိ တၢ်မ့ၢ် လဲၤအ့ၣ်လဲၤဆံၣ်နီၣ်စိလၢထံကျါပူၤ မ့တမ့ၢ် ထံကျါအကပိာ်ကပၤတခါ ကမၤဘၣ်အဘၣ်သီထီၣ်ထံန့ၣ်လီၤ. နိန့ၣ်အသိးပမ့ၢ်တဒီသ အဒီးမၤကဆဲကဆီပထံဆၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ထံမိၤဘီသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်တခါ ပထံကဘၣ်အဘၣ်သီဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲ ထီၣ်ညီန့ၢ်အသးခိဖျိထံတကဆီဘၣ်တခါမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဟၤဖၤလူတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ထံနိတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကၤအမ့ၢ် ပနီၣ်ခိ မိၢ်ပျၢ်ပူၤထံးသံးနိသံး, တၢ်သးယု, ကဖုတၢ်ဆါ, သ့ၣ်တၢ်ဆါ, ဒီးတၢ်လိၤကီၢ်ပျံၣ်ညိးသ့ၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်စ့ၢ်ကီးအသးန့ၣ်လီၤ.

ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘၣ်ဆူၣ်ချ့ကရၢ (World Health Organisation) ဟံၣ်ဖျါဝဲဒၣ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သံတၢ် ပျၢ်အအါကတၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤအကျါ ပၣ်ယုာ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်ဟၤဖၤလူ, လၢအဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအ

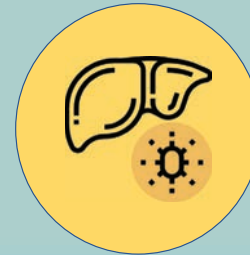
တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအညါန့ၣ်ဟဲ  
ကဲထီၣ်အသးဒီးဖျိထံဘၣ်အာ  
ဘၣ်သီအသိ



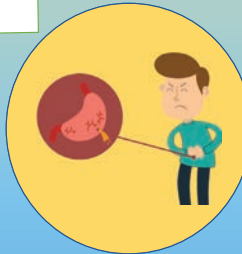
တၢ်ညၢၣ်ဂီၢ်တၢ်ဆါ



တၢ်ဟၢဖၢလူ



သ့ၣ်တၢ်ဆါ



ကဖုပူလီၢ်



ဘဏ်ကူဘဏ်ကံတံသုခိဖျိထံနိတံဘဏ်အဘဏ်သီအယိန့ဏ်လီ။ င်ကရုအတံဟ်ဖျါအသိး၊ တနံအတီပူတံသံတံပျ်အိဏ်ထီဏ်ပံးကလီဘျဲဏ်သကုဆးဒးလဟီဏ်ခိဏ်ဒီဘဏ် ခိဖျိတံဟဟလူအံးန့ဏ်လီ။ တံဂုဂ်အဂံထံးတခိဟဲကဲထီဏ်အသးလဟတံတဖိးန့ဏ်ထံနိလအကဆီ၊ တံဟဆုရဲဏ်ကျဲလဟပူတတတံအိဏ်ဆုဏ်အိဏ်ချဲဒီးတံကဆဲကဆီဂံခိဏ်ထံးတံသုဏ်ထီဏ်ဘျီထီဏ်တအိဏ်လီတံလီဆဲးဘဏ်အယိန့ဏ်လီ။

င်န့ဏ်အသိးပုကူပုကညီလအနီဏ်ဂံအိဏ် (၈၀၀) ကကွံကပိကပ၊ လဟပူဟီဏ်ခိဏ်ဖိအနီဏ်ဂံနီဏ်ဒုးခဲလဟ်အကျါ ခွံဂအကျါတဂ တဖိးန့ဏ်ဘဏ်ထံနိလအကဆီဘဏ်ဒီး မ့မ့ပုအကကွံခဲကထီလဟီဏ်ခိဏ်တဘဏ်အံ တတုတံဟးလီလဟတံကလဲအ့ဏ်လဲဆဲဏ်အဂီဘဏ်န့ဏ်လီ။ ကီပယီ၊ ထံကီတဘဏ်လအပူထံဖိကီဖိနီဏ်ဂံခဲလဟ်ကအိဏ် (၅၅) ကကွံဘျဲဏ်အကျါ ပု (၉.၇) ကကွံတဖိးန့ဏ်ဘဏ်ထံနိလအကဆီဘဏ်၊ ပု (၁၉) ကကွံတအိဏ်ဒီးတံဟးလီမုာ်မုာ်နီနီဘဏ် အယိဖိသဏ်လအသးနံအိဏ်ယဲနံဏ်ဆုအဖိလဏ်သုဏ်တဖဏ် ဘဏ်သံကွံကအိဏ်အဂလအကထီဘျဲဏ်လဟတနံအတီပူန့ဏ်လီ။ တံဂုဂ်ကီအဂံခိဏ်သုဏ်လအဒုးအိဏ်ထီဏ်တံသံတံပျ်င်အံတခိ ဟဲခိဖျိအသးလထံနိတံဘဏ်အဘဏ်သီဒီးတံကဆဲကဆီတအိဏ်ဘဏ်အယိန့ဏ်လီ။

၁ <https://www.who.int/health-topics/water-sanitation-and-hygiene-wash>  
 ၂ <https://water.org/our-impact/water-crisis/>  
 ၃ [Myanmar | WaterAid Australia](#)





# နို်ခိတ်ကဆဲကဆိ

နို်ခိတ်ကဆဲကဆိစံးတံးန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ပတ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး (တံးဒီသ့ၣ် ဒီသး) ဘၣ်ထွဲဒီးတံးအိၣ်ဖျါကဆဲက ဆိဒီးတံးအိၣ်မုၢ်ပုၤဒီးတံးအိၣ်ဆုၣ်အိၣ် ချ န့ၣ်လီၤ. တံးဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဒီးတံးမၤ အလုၢ်လံာ်ဘၣ်ထွဲဒီးနို်ခိတ်ကဆဲက ဆိသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတံးသ့ကဆိစု, တံး ပျါမဲာ်ပျါနါ, ဒီးတံးပံာ်ခိၣ်လုၣ်ထံသ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်လၢတံးလီၢ် အါတံးဒီးထံကီၢ်အါဘ့ၣ်န့ၣ် ဒီဖျါလၢ ထံနိတအိၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်ဘၣ်အပိ လၢတံးကလုာ်ပိာ်မၤထွဲတံးလုာ်တံးလုာ် ဒ်အမ့ၢ်နို်ခိတ်ကဆဲကဆိအဂီၢ် မ့ၢ်တံး ဂ့ၢ်ကီၢ်ဖးဒိၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. ဝဲပမ့ၢ်တမၤ ကဆဲကဆိစု, ပမဲာ်ပနါဒီးပနို်ခိမိာ် ပျါဒီတဂ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, တံးဆါအယုး အယံးဒီးတံးဆူးတံးဆါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီးရၤလီၤအသးသ့ညီ မးန့ၣ်လီၤ.

# တၢ်သ့ကဆိပစု



တနံအတီၢ်ပူၤတၢ်သံတၢ်ပျၢ်အိၣ်ထီၣ်လၢအကထိတဖၣ်အကထိ ခိဖျိတၢ်ဆါအယူးအယၢ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်အယိန့ၣ်လီၤ. ပစုမ့ၢ်တၢ်ဆါအယူးအယၢ်လၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်အကျဲၤ မ့တမ့ၢ် တြးန့ၣ်လီၤဆူပမိၢ်ပျၢ်အပူၤတဘိန့ၣ်လီၤ. စုတၢ်ကဆဲးကဆိ မ့ၢ်တၢ်ဟးဆဲးဒီးတၢ်တြီဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်လိာ်သးအခိၣ်သ့ၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. ပှၤကိးဂၤဒီး, ပိာ်မုာ်ဒီးပိာ်ခါ, ကိာ်ဖိဒီးကိာ်သရၣ်သရၣ်မုာ်, ဖိဒိဖိသ့ၣ်ဒီးသ့ၣ်က့သးပှၤ, ပှၤဖျိၣ်ဖိဒီးပှၤကဲဒိၣ်တစံးအလီၢ်အိၣ်လၢကဘၣ်ကွၢ်ထွဲကတဲာ်ကတီၤအနီၢ်ခိတၢ်ကဆဲးကဆိ, ဒ်ပစံးတၢ်အသိး တၢ်ကသ့ကဆိစုဒီးထံဒီးချါသိချူးဆၢကချူးကတီၢ် လၢတၢ်ကတဲာ်ကတီၤကွၢ်ထွဲက့ၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးဒိသဒါက့ပှၤတဝါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ကဆိစုဒီးချါသိ မၤစုလီၤကွၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဟးလူတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ် (၄၂ တုၤ ၄၇) မျးကယၤန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဆါအယူးအယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့ဖဲ

- ၁. ပမ့ၢ်ထိးဘၣ် (ဖိၣ်ဘၣ်) ပမဲာ်ချံ, နါဒု, ဒီးကိာ်ပူၤဒီးပစုလၢအတကဆိဒီးဘၣ်အဘၣ်သိသ့ၣ်တဖၣ်အဆၢကတီၢ်,
- ၂. ပကတဲာ်ကတီၤ မ့တမ့ၢ် ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်တၢ်ဒီးပစုလၢအဘၣ်အဘၣ်သိသ့ၣ်တဖၣ်အဆၢကတီၢ်,
- ၃. ပထိးဘၣ် (ဖိၣ်ဘၣ်) တၢ်ဖိတၢ်လံၤဘၣ်အဘၣ်သိအဆၢကတီၢ်, ဒီး
- ၄. ပစုလၢတကဆိတဖၣ် ပဆုံပနါအ့ၣ်, ကူး, ဒီးကဆဲးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

၄ <https://www.wateraid.org/us/media/handwashing-is-first-line-of-defense-in-preventing-coronavirus-but-millions-do-not-have>

# ပကြားသုကဆိုပစုကဆာကတီဖဲလဲင်

တၢ်သုကဆိုစု မ့ၢ်ကျဲအဂ္ဂကတၢ်တဘိလၢကမၤစၢပုၤဒ်သိးပကသုဒီသဒါက့ၤတၢ်ဆါအလူးအယၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိးအသုတဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤပုၤ, ပဟံၣ်ဖိပီဖီဒီးပပုၤတဝါတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

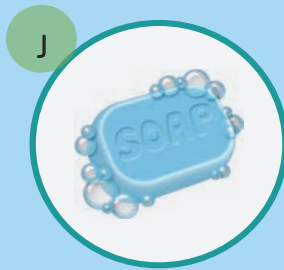
- ၁. ဖဲပတချူးဖီအိၣ်တ့ၤအိၣ်တၢ်အဆာကတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ဒီးဖဲပဖီအိၣ်တ့ၤအိၣ်တၢ်ဝံၤအဆာကတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,
- ၂. ဖဲပတချူးအိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထံအဆာကတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ဒီးဖဲပအိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထံဝံၤအလီၢ်ခံအဆာကတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,
- ၃. ဖဲပလဲၤအ့ၣ်လဲၤဆံၣ်ဒီးထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်လၢတၢ်လဲၤပျီၤလီၤကွံၣ်ပဒ့ၤပူၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်ဝံၤအဆာကတီၢ်တဘျီလၢ်လၢ်,
- ၄. ဖဲပဆံၣ်ပနါအ့ၣ်, ကူး, မ့တမ့ၢ် ကဆဲဝံၤတဘျီလၢ်လၢ်,
- ၅. ဖဲပမ့ၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲ မ့တမ့ၢ် ဖီၣ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်ဘၣ်အအီၤသ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အအ့ၣ်အဆံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဝံၤတဘျီလၢ်လၢ်,
- ၆. ဖဲပလီၢ်ခိၣ်လီၢ်ကွဲဒီးပတံၤပကိးလၢတၢ်ပျီၤပူၤဝံၤအဆာကတီၢ်တဘျီလၢ်လၢ်,
- ၇. ဖဲပမ့ၢ်မၤကဆဲကဆိုပဟံၣ်ပပီဖီဒီးကွိကရၢ်ပူၤဝံၤတဘျီလၢ်လၢ်,
- ၈. ဖဲပမ့ၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ကမိၣ်ဒီးတၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒီးလဲၤတၢ်ကွံၣ်အီၤဝံၤတဘျီလၢ်လၢ်,
- ၉. ဖဲပမ့ၢ်ကွံၣ်ထွဲကဟုကယၢ်ပုၤဆိက့ဆါဘိလၢပဟံၣ်ပပီမ့ၢ်ဂ့ၤ, ဒီးလၢကွိကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တဘျီလၢ်လၢ်, လီၤဆီဒုၣ်တၢ်ပုၤလၢအဘျိးဘၣ်အသး မ့တမ့ၢ် ဟၢဖၤလုသ့ၣ်တဖၣ်, ဒီး
- ၁၀. တချူးဒီးလၢပဖီၣ်, ဝဲလီၤဒီးကူၤစါယါဘျီပုၤတဂၤလၢ်လၢ်အတၢ်ပူၤလီၢ်ပူၤကျဲဒီးတၢ်ဘၣ်ကူးဘၣ်ကါအဆာကတီၢ်ဒီး ဖဲပကူၤစါယါဘျီအီၤဝံၤအဆာကတီၢ်တဘျီလၢ်လၢ်န့ၣ်လီၤ.

# ခိပ်တယာ်တၢ်သုကဆီုစုအကျိၤအကျဲ

## တၢ်သုကဆီုပစုအကျိၤအကျဲဒီးခိပ်ခါသ့ၣ်တဖၣ်



မၤဘၣ်စိပ်နစုဒီးထံတက့ၢ်



ဟံးန့ၢ်ချါသိ (ဆးပှၣ်) လၢနစုပူၤဒီး  
မၤဘၣ်စိပ်အါဒီးထံတက့ၢ်



ဒံးဖူးနစုညါသးလၢချါသိဒီး  
ထံတက့ၢ်



ဒံးဖူးနစုမ့ၣ်, စုလၢၣ်, ဒီးစုဒုကိာ်  
ခံခိလၢ်လၢချါသိဒီးထံတက့ၢ်



သုကဆီုကွံာ်နစုခံခိလၢ်  
ဒီးထံစိစိတက့ၢ်



ထွါယုကွံာ်နစုဒီး  
တၢ်ကံးညၢာ်ကဆီုဒီးတက့ၢ်



# ဘဉ်မနုၤအဃိလၢပကြးတုတၢ်ဟးလီၢ်လဲၣ်

ပုၤကညီအတၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီၣ်အမ့ၢ်တၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤဘဉ်အာဲဒၣ်ထံၣ်နီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညဉ်ထ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဃုးတၢ်ဃၢ်ဒီးထိးကလဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟးလူသ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကတြီဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒ်သိးအသုတဘဉ်ကူဘဉ်ကံတၢ်တဂ့ၤအဂီၢ် အလီၢ်အိၣ်လၢပကြးတုတၢ်ဟးလီၢ်မုၢ်မုၢ်နီၢ်နီၢ် လၢတၢ်ကလဲၣ်အ့ၣ်လဲၣ်ဆံၣ်ဒီးပၢ်ဖျိၣ်ပၢ်တံၤက့ၤပၢ်ဖျိၣ်ပုၤတၢ်ဝံၤအ့ၣ်ကျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်အိၣ်ဒီးပနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်အတၢ်ဟးလီၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတခီ တၢ်ကဲဘျးကဲဖျိၣ်တနီၤလၢပကဒီးန့ၢ်ဘဉ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ် ကမ့ၢ်ဒ်လၢ်အံၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ၁. ကတြီဆၢဒီးဒီသဖၢဲဒၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ-ခိဖျိလၢပအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၢ်အဃိ, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃိလၢသ့ၣ်ဘုၤလီၤဒီးတၢ်ဖိလံဖိဃၢ်ပုၤစီၢ်လီၤအီၤဆူပတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအကျါ တၢ်တြီဆၢဒီးဒီသဖၢဲအီၤန့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၂. ကဒီသဖၢဲဒၣ်ထံၣ်နီၤလၢပသ့ၣ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ်-ပထံၣ်နီၤလၢပဒီးန့ၢ်အီၤလၢထံဖိကျိ, ထံကမ့ၢ်ဒီးကမါပုၤသ့ၣ်တဖၣ်ကဆီၣ်ဒၣ်ဒီး ကပုၤဖျးဒီးတၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီအစုၣ်အပျၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၃. ကဒီသဖၢဲဒၣ်ပခိၣ်ဃၢၤန့ၢ်ဆၢ-ခိဖျိပအိၣ်ဒီးတၢ်ဟးလီၢ်အဃိ, တၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆံၣ်အစုၣ်အပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တမၤဘဉ်အဘဉ်သီဒီးမၤဟးဂီၤကွံၣ်ဒၣ်ပထံၣ်ကျိထံကွံၣ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညဉ်အကံၢ်အစီလၢဘဉ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးလၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ ပကဒီးန့ၢ်ဘဉ်ကလံၤလၢအကဆီၣ်ဒီးဂ့ၤလၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တချးလၢပကတုထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဒံးဘဉ်န့ၣ် တၢ်အရူဒိၣ်လၢပကဘဉ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးအီၤတခီပကဘဉ်တုအီၤစီၤစုၤယံၤဒီးထံဖိကျိ, ထံကပုၤ မ့တမ့ၢ် ထံပုၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟးလီၢ်လၢတၢ်ကတုအီၤအံၤ ကဘဉ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤဒီးထံဖိကျိ, ထံကပုၤ မ့တမ့ၢ် ထံပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အစ့ၤကတၢ်အမံထၢ် (၂၀) ဒ်သိးထံၣ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ်တဘဉ် အဘဉ်သီဒီးတၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆံၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢထံလုၢ်ဘၢဒီးထံဖိၣ်ညီအလီၢ်န့ၣ် တၢ်တကြးတုထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ<sup>၅</sup>.

၅ Conant, J. & Fadem, P. (2012). A Community Guide to Environmental Health. California: Hesperia.

တၢ်ဟးလီၢ်



ကဘၣ်  
အိၣ်စါၤစုၤ  
ယံၤဝဲဒၣ်

၂၀ မံထၢၣ်

၂၀ မံထၢၣ်

၂၀ မံထၢၣ်



ထံကျိၢ်



ဟံၣ်



ထံပူၤ

# တၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအယုးအယၢ်အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်

တၢ်ဆါအယုးအယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၢ်ကိးပူၤဒဲးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကတြီဆၢက့ၤအိၣ်ဒိးအသုတဖုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်သ့တဂ့ၤအဂီၢ်, ဒိၣ်ခါတၢ်မၤကျဲလၢပမၤအိၣ်ဒိးညီသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒ်လၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

၁. ဒီသဖၢထံန့ၣ်ကွၢ်ခံအလီၢ်အကျဲဒီးသ့ထံလၢအကဆီၣ်လၢနကအိၣ်အိၣ်, ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် လုၣ်ထံလုၣ်နိအဂီၢ်တက့ၢ်.
၂. တဘၣ်လဲၤတၢ်တဖၣ်တဖၣ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်ဆူထံကျိဒီးထံပူၤသ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ. မၤကဆဲးကဆီၣ်ထံကျိထံကွၢ်ထီၣ်တက့ၢ်.
၃. ထီၣ်တၢ်သ့နစုဖဲနထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ ဒီးဖဲနတချုးနအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်. တၢ်သ့စုဒီးချါသီမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်လၢတၢ်ဒီသဖၢက့ၤတၢ်ဆါအယုးအယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ချါသီမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခါ, သ့နစုဒီးမဲးဒီးဖၣ်ဆါတက့ၢ်.
၄. လၢတၢ်တြီဆၢက့ၤတၢ်ဆုးတၢ်ဆါအယုးအယၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်က့ၤနီၢ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, ထီၣ်တၢ်တဖၣ်နစုမ့ၣ်တက့ၢ်. ပျံးနခိၣ်ထီၣ်တက့ၢ်. ထူးနမဲးအစ့ၤကတၢ်တနံၤခဲဘျီတက့ၢ်.
၅. ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဟးလီၢ်လၢတၢ်ကလဲၤအ့ၣ်လဲၤဆံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကတြီဆၢတၢ်အယုးအယၢ်ဒီးထိးကလဲာ်တၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်ဆူပုၤကညီအိၣ်

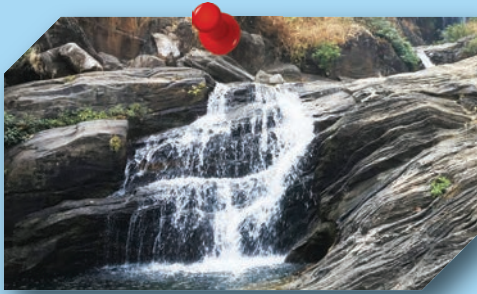


န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်လဲၤအ့ၣ်လဲၤဆံၣ်နါစိၤလၢထံကျိၤပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်လၢအဘူးဒီးထံနိတၢ်အိၣ်ယၢၤဖၢအမ့ၢ် ထံထီၣ်ပၢၢ်, နိၣ်အိၣ်, ထံကပူၤသ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ.

၆. သ့ကဆိတၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးထံကဆိတချုး လၢနအိၣ်အိၣ်ဒီးဘၣ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် အိၣ်ဘျဲၣ်အိၣ်စဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ငးအိၣ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢနဘျဲၣ် ဒၢအိၣ် မ့တမ့ၢ်လဲၤတၢ်ကွံၣ်အိၣ်ဖဲတၢ်တုန့ဆၢၣ်ဟီၣ်ချါအုၣ်အ လီၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီး တၢ်လၢၣ်လၢအအိၣ်ဘျဲၣ်အိၣ်စဲၣ်လၢအအုၣ်သံကျၢၣ်သံထီၣ် သီတဖၣ် ထုးန့ၢ်ရဲၣ်န့ၢ်တၢ်ဖိလံၤဖိယၢ်ဒီးသၣ်ဘုလၢလၢအ စိၣ်ခိတၢ်ဆူးတၢ်ဆါညီသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤ တဘၣ်ဟးတၢ် လီၤနါစိၤအိၣ်တဂ့ၤ.

၇. န်သိးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်ဘျဲၣ်ဒၢအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အသုတအ့ၣ် ဆါဆံၣ်ဆါနါစိၤဖဲ ငူသဝီပူၤဒီးထံကျိၤပူၤတဂ့ၤအဂီၢ် ကွၢ်ထွဲ အိၣ်ဂ့ၤတက့ၢ်. မ့ၢ်သ့တခီ တုန့ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်ဘျဲၣ်ဒၢ အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂၤတက့ၢ်.

၈. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်စိၣ်နီၤခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် သၣ်ဘုလၢသုတဒံၣ်လီၤတဂ့ၤအဂီၢ်, ကးဘၢအိၣ်ဒီးနိၣ်ကျၢၢ် ဘၢ (အိးဆိ) မ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်တက့ၢ်.



# တၢ်အိၣ်မူပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးသူးသ့ၣ်လၢကပီၤ

ပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အံၤ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢထံနိၣ်လၢအကဆီၣ် လၢအပူၤဖျဲးဒီးကံၤအစုၣ်အပျၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ပၤဆုၣ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ်ဒုၣ်ဃီထၢ ဒီးပုၤတၢ်ဒီးတဖုတၢ်ကဆဲၣ်ကဆီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အဃီ နံၤသိး ပကသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ထံနိၣ်လၢအကဆီၣ်ဒီးလၢလၢလီၢ်လီၢ်အဂီၢ် အလီၢ်အိၣ်လၢပကဘၣ်ပံးလိာ်သကိးပစုဒီးပာ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်တပူၤဃီ လၢ တၢ်ကဟုကယၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤက့ၤပထံနိၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤအမ့ၢ်ထံကျိထံကွၢ်, နိၣ်အီၤ, ထံကပူၤ, ဒီးထံန့ၣ်ကွၢ်ခံအလီၢ်အကျဲၤလီၢ်တၢ် လီၤဆဲးဒီးတုၤလီၤတီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ကျိၣ်ခါစိၤ, အ့ၣ်ဆါခါစိၤ, ဆံၣ်ဆါခါစိၤ, တၢ်ကွၢ်ခါစိၤတၢ်တယူးတယာ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲထံန့ၣ်ကွၢ်ခံဒီးထံကျိထံကွၢ်ပူၤတခါ, တၢ်မူတၢ်လၢထံလၢသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ဒိဘၣ်ထံ, ကသံဒီးအစၢကလီၤတူၣ်ကွၢ်, ဒီးတၢ်ဝံတၢ်စ့ၤလၢထံနိၣ်တကပကပိာ်ထွဲထီၣ်အခံန့ၣ်လီၤ. ဒီးလၢခံကတၢ်ပုၤလၢအကတူၢ်ဘၣ်တၢ်အနးကတၢ်တခါ ကမ့ၢ်ဝဲဒုၣ်န့ၣ် ယၢၤလၢအမ့ၢ်ပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်အသိး, ပမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးကတီၤက့ၤပနီၢ်ခိအတၢ်ကဆဲၣ်ကဆီၣ်ဒီးတ့ၢ်ဟးလီၢ် လီၤတၢ်လီၤဆဲးတခါ, ကမၤစၢပဝဲပုၤနီၢ်တဂၤဒီး ပပုၤတၢ်ဒီးတဖုညါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်, ကတြီဆၢကွၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤတၢ်သ့ၣ်ဒီးညီသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်သးသမူ သ့ၣ်တဖၣ်ကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်သံတၢ်ပုၤ, ဒီးပခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ဆၢဒီးန့ၣ်ဆၢတၢ်မူတၢ်အတၢ်လဲၤတရံးဒ်ယုာ်ကတၢ်မၤကျဲၤအသိးကအိၣ်ဝဲဒုၣ် န့ၣ်လီၤ. ဖဲပမ့ၢ်ပွဲၤဒီးနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သးကံၤဘါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီး ပန့ၣ်ဆၢတၢ်အိၣ်ယၢၤသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်လဲၤတရံးသးကံၤစီမ့ၢ်လၢပွဲၤဒီးတ ခါညါန့ၣ်, ပတၢ်အိၣ်မူကအိၣ်ကအိၣ်ခိး, အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၤ, ဒီးပွဲၤဒီးသူးသ့ၣ်လၢကပီၤန့ၣ်လီၤ.



# ဘီမိုစာဖိုင်ကရု (၂၀၃၀) နှင့် ယူက တင်ဂုထိပ်ပသီထိပ် တင်ရဲတင်ကျဲ



ဘီမိုစာဖိုင်ကရု (ယူအေန်) (၂၀၃၀) နှင့် ယူကတင်ဂုထိပ်ပသီထိပ်တင်ရဲတင်ကျဲအံ၊ ဘဲတင်အာဂုလီတင်ဂုလိင်အီလအကရုဖီလအမုထံကီပဒိပ်ပပုဂုသုဂုတဖဂ ဖဲလါဖဲးပထုဘာဂ (၂၀၁၅) နှင့်အတီပုနုလီ။ ယူကတင်ဂုထိပ်ပသီထိပ်တင်ရဲတင်ကျဲအံ၊ မုတင်မကျဲခိဂုသုဂုတခါလအတင်ကသုဂုထိပ်ကုတင်မုတင်ခုဂုဒီးတင်အိဂုကုးအီပု၊ လအပုကုပုကညီဒီးမုဖျာဂလအပအိဂုဆိးလအပုတဘုဂအံအဂီနုလီ။ လအတင်ဖုးလိဂုထိပ်ဖးထိပ်ကု (၂၀၃၀) နှင့် ယူကတင်ဂုထိပ်ပသီထိပ်တင်ရဲတင်ကျဲအဂီ၊ ဘီမိုစာဖိုင်ကရုကွဲးပလီတင်ပညိဂုဖီတဂ (၁၇) ထံဂုနုလီ။ ဒီးလအကျဲတင်ရဲတင်ကျဲတင်ပညိဂုဖီတဂနီဂုဂံ (၆) ကွဲးဖျါထိပ်အသးလ၊ “**တင်ကဘဲအုဂုကီကုယူကတင်ပအုရဲဂုကျဲထံနီကံဖီတင်လအတင်ပု၊ ဒီးတင်ကဆဲကဆီလအပုကိးဂဖဲးအဂီနုလီ**”။ ထံနီကံဖီတင်လအတင်ပုဒီးတင်ကဆဲကဆီအံ၊ မုယူကတင်ဂုထိပ်ပသီထိပ်တင်မအဂံခိဂုသုဂုတခါ၊ ဒီးမုတင်အရုဒိဂုနီမးလအကမုဂုတင်အိဂုဆုဂုအိဂုခု၊ ပုဂုဂီတင်တီတင်တြိ၊ တင်မဆဲးလီ၊ ဇုလီကွံတင်ဖိဂုတင်ယံ၊ မုဂုဂုဖဲလကွံတင်လဲထိပ်လဲထီ၊ ဒီးခိဂုယုနုဆာဂအတင်အိဂုစံဂုအိဂုကျဲသုဂုတဖဂအဂီနုလီ။

# မှ်ပသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအအိၣ်ကွဲးပၢ်လီၤအသးဖဲလံာ်စီၣ်စုတဘၣ်အံၤအပူၤစ့ၢ်ကီးခါ

၁. ထံကဆိၣ်ဒီးထံအဘျါလၢပဝဲပျၢကညီသ့ၣ်တဖၣ်ဆိးကါအီၤလၢပတၢ်အိၣ်မူကိးနံၤဒဲးလၢဟီၣ်ခိၣ်တဘၣ်အံၤ အိၣ်ပျဲၤမူးကယၤလဲၣ်.

---

---

၂. မ့ၢ်ဝါခိၣ်ပျၢဝါမဲသ့ၣ်တဖၣ် သိၣ်လီၤသီလီၤအဖိအလံာ်ဘၣ်ထွဲတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤက့ၤထံနိၣ်ဒီးတၢ်မူတၢ်လၢထံလၢ် လၢလှၢ်ဖိထီၣ်ဖိအိၣ်ဒ်လဲၣ်.

---

---

၃. ထံအတၢ်ကဲဘျုးကဲဖျိၣ်လၢပဝဲပျၢကပျၢကညီအနီၢ်ခိမိၢ်ပျၢအဂီၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.

---

---

၄. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်ညီၣ်နီၣ်အသးခိဖျိထံဘၣ်အဘၣ်သီ မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.

---

---



၅. နိုဒ်တၢ်ကဆၢကဆၢဆိစံးတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

---

---

---

၆. တၢ်သ့ကဆၢပစုဒီးထံဒီးချါသိအံၤ ဒီသဒီးမၤစၢလီၤကွံာ်တၢ်ဟၢဖၤလူတၢ်ဆါ န့ၢ်ပျဲးကယၤလဲၣ်.

---

---

---

၇. ဘၣ်မၤနုၤအယိပကြးတုတၢ်ဟးလီၢ်လဲၣ်.

---

---

---

၈. ဘီမ့ၢ်စၢဖျိၣ်ကရၢ (၂၀၃၀) နံၣ် ယုာ်ကၢတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်နီၣ်ဂံၢ် (၆) မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

---

---

---

“တၢ်ဒီးန့ၢ်ဒီး  
တၢ်ဆိးကါဘၣ်ထံနိလၢအကဆှိ  
လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်အံၤ  
မ့ၢ်ဂံၢ်ဒိၣ်ထံးပှၤဟီၣ်ဒိၣ်ဖိ  
ခွဲးယၢ်န့ၣ်လီၤ.”

